



## 【 タイムマネジメント 】

長期予報では今年は暖冬といわれておりましたが、日一日と暗い時間が長くなり、寒さが増しいよいよ本格的な冬を迎える季節となってきました。月日が経つのは早いもので今年も師走となり余すところ一ヶ月となりました。例年この時期になると何となく忙しい気持ちになるような気がいたします。

先日、何気なく見ていた雑誌に「タイムマネジメント」についての記事が掲載されておりました。タイムマネジメントとは「単に時間管理ではなく、時間当たりの生産性を上げるための管理手法（行動をコントロール）」と記載されており、そのフレーズに興味を覚えました。

元マッキンゼー・アンド・カンパニーの人材育成マネージャーを務められた伊賀泰代氏は生産性向上を図る指標として**生産性＝成果÷投入時間**という方程式でタイムマネジメントを説かれていました。つまり生産性を上げるには分子である成果という生産物をいかに多く作るか、あるいは分母にあたる生産物を上げるための時間をいかに短くするかということでもあります。そして、その効果をより高めるには常に全体を俯瞰しながらも個別のことは見る視点をもって、

- ① 業務の効率化や機械化、
- ② 労働者のスキルアップ、
- ③ 業務内容を見直し成果に結びつく業務に特化、
- ④ 業務の断捨離促進などを行う

といったことが必要であると考えます。

又、リーダーシップ・行動心理学の研究者で株式会社オープンプラットフォームの代表取締役でもある池田貴将氏はこれからのタイムマネジメントは「短い時間でたくさんのことをするのではなく、**どれだけ精神的に満たされた時間を長く過ごせるか**」が大切だと著書（タイムマネジメント大全）の中に記されており大いに感銘を受けました。そしてそのためのタイムマネジメントの手法として、

## ＜時間を可視化する＞

無駄な時間を知る、時間をラベリングする、受動的な時間を減らす、時間の使い方を自分で決める

## ＜時間をデザインする＞

プライベートな時間を作る、やりたかったことを思い出す、行動目標で充実感のある1日を作る、朝時間を（サンクチュアリ）大切にする、未来のためのプランをたてる

## ＜時間を縮める＞

判断力を上げる、気が散らない環境をつくる、後悔している時間をなくす、1日の段取りを考える、先延ばしをしない、やりたくないことは目的を外す

## ＜脳を効率よく使う＞

ルーティンを決める、食事と運動で脳をコントロールする、脳を暇にさせない、質の良い睡眠で集中力を維持する、衝動的な脳を引き起こさない

## ＜集中力で時間の密度を上げる＞

SNSと距離をおく、深呼吸で酸素を取り込む、集中筋肉を鍛える、フロー状態をつくりだす

と記されておりました。

DXやITが推進されている中、このタイムマネジメントの手法を取り入れてお気に入りの場所や空間で働くリモートワークやワーケーションなどを上手く活用できれば、より仕事は楽しく延いては生産性の向上に大いに繋がると感じました。

来年の干支は辰であります。お取引先様と共に弊社の経営理念であります「協調互敬」の下、自社ばかりでなく皆さんにとっても更なる生産性の向上に尽力し、天高く昇り続けてまいる所存です。引続きより一層のご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

取締役 管理本部長  
神永 眞

## 株式会社 ダイケン

### ■ 駐輪場屋根 緑化仕様

環境に配慮したエコな自転車置場  
駐輪場屋根を緑化し、  
ヒートアイランド現象の緩和に貢献します。



※写真はイメージです

※「常緑キリンソウ袋方式®」は株式会社フジタのトリプル知財製品です。

キリンソウは乾燥や暑さに対する抵抗力が強く、  
また耐多湿性や耐寒性もある植物です。



キリンソウ袋方式

脱炭素社会への貢献  
屋根材の保護効果  
簡単施工  
従来の緑化の問題点を解決  
ローメンテナンス

### ■ 常緑キリンソウ® の季節による葉の変化



6月頃  
(3月に施工)

8月頃

12月頃  
(新旧の葉の入れ替わり)

翌年6月頃

※上記の写真は駐輪場屋根の上に施工したものではありません。

## 四国化成建材 株式会社

### ■ ゴミストッカー® HM1型

勝手口スペースにも置けるコンパクト設計。  
組み立てた状態でお届けします。



小物収納庫としても  
使用できます。



オプション  
内容器セット  
1台につき  
2セット入ります。

### ■ ゴミストッカー® PSR型

高いデザイン性。丸みのある美しいフォルム。  
脱着式の前面パネルで床面掃除もらくらくです。



はね上げを防止し、  
確実にロックする  
施錠を採用。



写真はPS型

## 株式会社 光

### ■ 簡易内窓用 (引違い窓用)

フレーム&レールキット (3~4mm 厚パネル用)

樹脂製内窓を作成するフレームとレールのセットです。  
金属製フレームに比べ、熱伝導率が低いので  
断熱効果がアップします。



ライトオーク

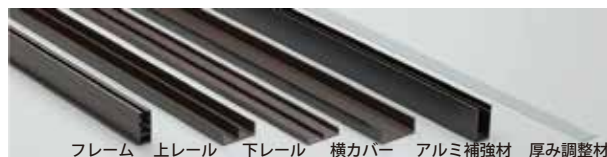


ダークオーク

※ボードは別売です。

プラスチック製で低価格を実現  
窓断熱性能、基準化熱貫流抵抗より 2.44 倍※  
防カビ抗菌剤入り部材  
両面テープ施工

イメージ画像 (ブラウン)



フレーム 上レール 下レール 横カバー アルミ補強材 厚み調整材

中窓用

内寸 高さ~915mm  
巾~1830mm

ベランダ・大きい窓用

内寸 高さ~1830mm  
巾~1830mm



動画配信中

詳しくは弊社営業担当へご用命ください。

BAUHAUS by MAZROC



©SHIN TANAKA

マツ六の公式キャラクター

# あすにゃん

が誕生しました!

これから  
よろしくね

明るい未来に想いを馳せ、  
目を瞑ってアイデアを生み出そうとしているネコ。  
頭の花には、「想像力」と「アイデア」が詰まっていて、  
良いアイデアが思いつくと、花は元気に育ち、キラキラと輝く。  
ニョキニョキとアイデアと技術が成長し、花開き、  
燃えるようで静かな熱い心を秘めた姿が特徴。

## Profile

【学名】ネコ科 頭花ネコ属  
【性別】ひみつ  
【年齢】100歳を超えているらしい。  
【誕生日】4月22日  
地球や環境のことを考え、感じ、  
行動する日(アースデイ)。  
【生まれ】地球  
【性格】みんなに優しく寄り添うタイプ。  
【好物】三色だんご  
【使命】人と地球の健康寿命を  
のばす。

## 誕生秘話

「あすにゃん」は、マツ六株式会社の開発チームが掲げる  
パーパス(取り組みや目標)である「アイデアと技術で、人と地  
球の健康寿命をのばします。」を体現したキャラクターです。  
当社のパーパスを社会に広く知らせ、共感し、愛着を持って  
いただくことを目指しています。「未来(明日=あす)」と「地球  
(アース)」を想うネコ、が名前の由来です。



☆マツ六 ヌチナカシ

アイデアと技術で  
人と地球の健康寿命を  
のばすにゃん。

## ●キャラクター作家

たなかしん Shin Tanaka

1979年大阪生まれ 画家・絵本作家  
絵の下地にアトリエのある明石の海の砂を使  
い、独特のマチエールを生みだす。  
海砂は波打ち際の細かい部分を使う。そこ  
には、山から運ばれた岩や砂など大地の恵み、  
海から運ばれた貝殻や珊瑚などの海の恵み  
が混ざり合う。

採取した海砂は塩を洗い流し、天日に干す。

そうすることにより、太陽のエネルギーさえもキャンパスに閉じ込める。

画家として活動する傍ら、2002年頃から絵本を描き始める。台湾の出版社から初の  
絵本を出版。

以降、著書多数。「ねむねむごろん」(KADOKAWA)がベストセラーに。

2020年「一富士一茄子牛焦(げルギー)」で第53回日本児童文学者協会新人賞を受賞。

朗読劇として舞台化される。

<https://www.misagi.net/>



今後は、「あすにゃん」を通じてマツ六をより身近に感じてもらうとともに、カタログ、広告、販促グッズ、  
Webコンテンツ、公式SNSなど、活躍の場を拡大していきます。ご期待ください!

詳しくは弊社営業担当へご用命ください。

BAUHAUS by MAZROC



理学療法士 からみた

## 手すりハ

### 正しい立ち上がり動作を 誘導する手すり

最近、ベッドから立ち上がる際に踵が滑って立ち上がれないという声をよく聞きます。踵が滑って尻もちをつくと脊椎圧迫骨折が生じることや、後方への転倒から後頭部をぶつけて大事故になることも少なくありません。毎日のように誰かが見守ってくれていれば安心ですが、ほとんどの場合で見守りはなく誰も助けてはくれません。AIや介護ロボットに助けを求める前に、手すりを提供することで安全に立ち上がることができれば福祉用具の持つ意味は今よりも大きなものになるでしょう。

立ち上がり動作のポイントは、お尻で支えている体重を前方へ移動させて足で支えるようにすることです。そのためには動作として、骨盤を前傾して坐骨部を座面から浮かせることが必要となります。しかし、骨盤の前傾を動作として確認するのは難しいため、身体を前に倒して頭が膝よりも前に出ている位置関係を確認してください。頭が膝よりも前に出ると坐骨部は自然と座面から離れ、お尻で支えていた体重をつまずで支えるようになり足指が床をつかもうとします。それと同時に大腿四頭筋(太ももの前の筋)に力が入り、膝を伸ばして頭と体が倒れないように踏ん張る準備が出来上がります。もし、頭が膝よりも前に出なければ身体は準備ができず、いつまでも身体に力が入らず足で床を踏ん張ることができません。決して踵が乾燥して滑るわけではなく、足で踏ん張る準備が出来ていないために踵が滑ります。

そこで、立ち上がり動作が安全にできるようにと「たよレール」のような手すりをベッドに設置していませんか。よく見る光景の一つですが、手すりが床から72cmの高さにあっては立ち上がる際に身体を十分に前へ倒すことが出来ず、頭が膝よりも前に出ないため動作の妨げになることも少なくありません(図1)。床から72cmの高さの手すりは立ち上がってから歩くときに使う手すりの高さであり、立ち上がりを安全にしてもらうための手すりとは言

「理学療法士からみた手すりハ」、「作業療法士からみた住宅改修」を交代でそれぞれの視点から、専門的な知見を踏まえお伝えするコラムです。

Sport(エスポート)  
CBRディレクター  
理学療法士

和田 圭市



えず転倒を誘発する可能性もあるのです。立ち上がり動作や移乗動作が苦手な方には「たよレール」のオプションとして「たよレールアップ」を設置することをお勧めします。「たよレールアップ」は1段下がった位置に設置するため、立ち上がり動作で身体をしっかりと前に倒すことができ、頭が膝よりも前に出る正しい立ち上がり動作を誘導してくれます(図2)。

介護者が不足するこれからの時代に介護ロボットで介護負担を軽減することは悪いことではありません。しかし、介護ロボットに頼ることなく上手に手すりを使って自分の力で立ち上がることができれば、誰かに見守ってもらわなくても自立した生活を送ることができるはずです。手すりの提供により正しい立ち上がり動作を誘導することで、24時間365日リハビリテーションが続くような自立支援を目指しましょう。



図1) たよレール72cmの高さ  
頭が膝よりも前に出ない



図2) たよレールアップ約64cmの高さ  
頭が膝よりも前に出る

## ～建築金物のあれこれ～ 古株指南

### ちょうばん? ちょうつがい?

#### 蝶番(丁番)の由来

ドアが開いたり閉じたりするのはこのペアの動きがあってこそなのじゃ。



ギボシ丁番

見た目が蝶々に似ているし、2つあると蝶の番みたい...それが「蝶番」という名前の由来かも!



あまり知らない建築・建具のうんちく話をマツ六のベテラン社員がお話します。

ドアの開閉に錠前と共にマストアイテムなのが、ドア枠にドアを吊るすための「丁番」。果たして世間一般に、この2文字の正式な読み方を知っている人がどれだけいるのだろうか? わしは入社するまでは「ちょうつがい」と呼んできた。文字にすると「蝶つがい」。商品もイメージしやすい。真ん中の軸の左右に板があって、それが「羽根を広げた蝶」に例えたのだらうと推測する。入社当初、先輩たちの会話に「ちょうばん」という言葉が頻繁に出てきたが、最初は何のことか全然わからない。メーカーのカatalogを見て、「ちょうばん? ああ、このこと?」と合点がいったけど、「丁番」とも違う。これが本来の字なのかと当時は納得したもんじゃない。むしろ「ちょうつがい」は間違いではないし、今でも金物を扱う会社のCatalogには「蝶番」「丁番」と書いて「ちょうつがい」または「ちょうばん」とフリガナをうってるものもある。

調べてみると、どうやら「蝶」が正式で「丁」は当て字っぽいのが、まあわからなくもない。手書きで受注伝票を書いていた時代に「蝶」はあまりにも画数が多い。金物業界で「丁」が広く使われているのは、当然だと思う。

この「丁番」、元の「蝶」の画数に似て、すごく種類が多い。次回はその話を。

詳しくは弊社営業担当へご用命ください。

BAUHAUS by MAZROC

## 株式会社 水本機械製作所

### ■ ステンレスチューブ保護チェーン

チェーンの衝撃音と摩擦音を和らげる。  
チェーンと接触する物に傷がつかない。



チェーンカラー7色



※現物と色が異なる場合がございます。ご了承下さい。



チェーン：ステンレスSUS304  
チューブ：PVC樹脂  
使用線径：1.2/1.4/1.6/2/2.5  
3/4/5/6/8

## マツ六 株式会社

### ■ ECLE アルミ框扉取替用レバーハンドルシリーズ

握り玉からレバーハンドルへ簡単取替え  
細型ケースで細い框扉へ対応  
鍵付は防犯性の高いディンプルシリンダーを採用



対応扉厚 25 ～ 35mm  
バックセット 100mm

空錠



EV-301

表示錠



EV-304

ディンプル  
シリンダー錠



耐ピッキング性能  
5分以上

EV-300

## 株式会社 川口技研

### ■ ホスクリーン HD-35/45/55

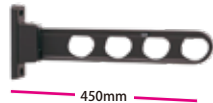
腰壁用物干。  
機能や操作性はそのままにローコスト化。集合住宅に最適です。

HD-35-S



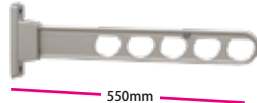
350mm

HD-45-DB



450mm

HD-55-ST



550mm

#### 3 段活用

(斜め上使用-水平使用-収納)

消音樹脂付収納ストッパー

cjk：長期使用対応部材

#### カラー



## 健康NEWS



冬になると寒さで身体が冷え、血の巡りが悪くなることで腸のぜん動運動も鈍くなり、便秘に陥りやすくなります。空っぽの胃にコップ1杯のお水を流し込みストレッチをして腸を動かすことや、バランスの取れた和食中心の食生活を心がけることにより、腸内環境を整えていきましょう。

弊社では、月間で最も優秀な成績を残した社員を『月間MVP』として表彰しています

月間MVPは

金物建材営業部 福岡支店

支店長 酒井 康貴 (平成5年入社、令和4年より現職)

この度は10月度月間MVPに選出頂き誠に有難うございます。お得意先様、仕入先様をはじめ支えていただいた皆様に感謝申し上げます。厳しい市況が続きますが、皆様に恩返し出来るよう努力して参りますので、お引き立て賜わりますようお願い申し上げます。



先日お得意先様からゴルフのお誘いをいただき大分県の久住高原に行ってまいりました。南西には阿蘇山が聳え立ち、緑豊かな大自然の景色には、心を癒されました。福岡市内も海・山共にありますので自然を楽しみながら、公私共に充実した生活を目指して参ります。

詳しくは弊社営業担当へご用命ください。

BAUHAUS by MAZROC